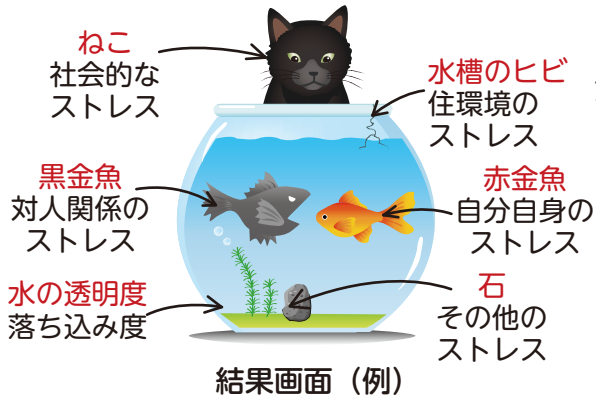


本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます



ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にクガがしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

赤ちゃんママモード

産後は女性ホルモンの急激な変化によりイライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。

また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の健康状態をチェックしてみましよう。つらいときはひとりで抱え込まずにご相談ください。



家族モード



大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかが分かります。



自らの飲酒について振り返ってみませんか？

ご家族や身近にいる方がチェックする家族モードもあります。

自死家族ケアサイト「大切な人を突然亡くされたあなたへ」

大切な方を亡くされた方は、精神的にも肉体的にも大きな変化をもたらされます。自分自身で解決しようとせず相談を。

